

Travail biographique fondé sur la musique

Une étude suisse révèle comment la qualité de vie des personnes atteintes de démence peut être améliorée à partir de leur « miroir musical ».

Un infirmier crée un miroir musical avec une résidente de l'EMS Reusspark à Niederwil (AG) qui participe à l'étude.

Photo: Jos Schmid



Texte: Sandra Oppikofer, Gabriela Hofstetter, Andrea Hess, Sonia Engström & Heather Edwards

Les besoins des personnes atteintes de démence varient au gré des préférences individuelles, des ressources à disposition, du contexte et des atteintes à la santé. Une intervention visant à stabiliser le bien-être et la qualité de vie des individus devra donc être dûment ciblée. Tel est le cas du « miroir musical », qui propose aux personnes dont la mémoire fléchit un soutien par la musique.

Nos souvenirs forgent notre identité

Les bruits, les sons et la musique qu'on associe à de beaux souvenirs stimulent la mémoire. En éveillant des images positives, ils contribuent à notre bien-être – celui des personnes atteintes de troubles de mémoire comme celui des proches aidants ou du personnel soignant. L'écoute d'une telle musique procure des expériences joyeuses et valorisantes, elle favorise les contacts et donne de l'entrain, en rappelant des événements marquants.

Le « miroir musical » comme fil conducteur

Un « miroir musical » est constitué de souvenirs positifs, formulés selon les propres termes de la personne et reliés à des bruits ou de la musique qui étaient présents à cette occasion. Des informations biographiques significatives peuvent ainsi être conservées et rattachées à des sons ou mélodies émotionnellement forts. D'ordinaire, on garde plus longtemps les souvenirs accompagnés de

musique que les autres dépourvus du moindre son. Le « miroir musical » peut donc aider, dans le cadre d'une relation personnelle à long terme, à jeter des ponts dans la communication et à maintenir la compréhension.

Étude d'intervention dans le contexte domestique et dans des institutions de soins

La méthode du « miroir musical » a été conçue par Heather Edwards, pédagogue musicale et pianiste. En Suisse, le Centre de gérontologie et le pôle de recherche Dynamik Gesunden Alterns (Dynamique du vieillissement sain) de l'Université de Zurich l'ont examinée de près, à l'occasion d'une étude d'intervention sur quatre ans menée à la fois dans le contexte domestique et dans des institutions de soins de longue durée, en Argovie. Concrètement, un essai contrôlé randomisé a servi à examiner les effets possibles du « miroir musical » sur les personnes atteintes de déficits cognitifs et sur leurs accompagnants. À cet effet, des souvenirs positifs (appelés « perles de vie ») de 193 personnes atteintes de démence ont été recueillis avec l'aide de bénévoles et du personnel soignant ou d'accompagnement, si possible dans les propres termes des malades et en combinaison avec les bruits ou la musique présents à cette occasion.

Mise en œuvre:

1406 entrées de journal

Le personnel soignant et d'accom-

Qu'est-ce qu'un « miroir musical » ?

La méthode du « miroir musical » consiste en interventions adaptatives juste à temps, ciblées sur les besoins individuels dans le cas concret. Le contenu d'un « miroir musical » varie beaucoup d'une personne à l'autre et résulte d'entretiens approfondis avec le malade perdant la mémoire, parfois aussi avec des proches si le malade a de la peine à s'exprimer. Il peut s'utiliser à divers moments de la journée, en fonction des besoins ou souhaits de la personne, ou lors de situations difficiles.

pagne ment a régulièrement utilisé pendant six semaines ces « perles de vie » et leur contexte acoustique, lors de situations critiques du quotidien ; par exemple pour

« L'étude le montre : la méthode du miroir musical profite à la fois aux personnes atteintes de démence et au personnel soignant ou d'accompagnement. »

instaurer une relation de confiance avec un résident, quand une veilleuse de nuit prenait la relève de son collègue du soir, ou si une résidente refusait un changement de pansement. Le contexte de l'intervention a été consigné, avec des observations sur les effets produits par le « miroir musical ». Ces informations ont permis d'analyser l'impact du « miroir musical » sur l'état d'esprit et le comportement de la personne atteinte de démence. Les effets sur la charge des soins et sur la proximité entre soignant et résident ont également été pris en compte. En l'occurrence, le personnel soignant devait décrire les comportements difficiles à partir de l'inventaire neuropsychiatrique et évaluer son propre niveau de stress avant, pendant et après l'intervention. Des séries de données complètes sont ainsi disponibles pour 155 personnes. Au total, 1406 entrées ont été consignées dans un journal, durant les quatre phases d'intervention.

Des résultats réjouissants pour tous les participants

Les résultats montrent que la méthode du « miroir musical » permet d'améliorer de façon significative le bien-être des personnes atteintes de démence : au quotidien comme dans des phases difficiles (agitation, apathie, agressivité, etc.). Des effets positifs à moyen terme ont également été constatés : de telles interventions ont permis d'atténuer les états dépressifs ou les comportements perturbateurs – comme l'agitation. Or les malades n'ont pas été les seuls gagnants : le personnel soignant ou d'accompagnement était également de meilleure humeur, et son stress a diminué. Il s'est également senti plus proche des malades. Cette proximité ressentie montre que le « miroir musical » favorise une relation positive entre les individus souffrant de démence et les personnes s'occupant d'eux, et donc qu'elle a le potentiel d'améliorer significativement sur le plan émotionnel le quotidien de l'accompagnement et des soins. ■



Sandra Oppikofer

Dr. phil., économiste d'entreprise et psychologue sociale, directrice de l'unité Développement et évaluation, conseil en évaluation au Centre de gérontologie de l'Université de Zurich.
✉ sandra.oppikofer@uzh.ch



Pour en savoir plus :

Publication :

«Musikspiegel – Klangspuren des Lebens». Instructions (avec carnet de notes) sur la manière de soutenir les personnes atteintes de troubles de la mémoire par la musique, dans le cadre des soins et de l'accompagnement. 15 francs. Commande : zfg@zfg.uzh.ch

Activités proposées

Offre de cours «Musikspiegel – Erstellen und Anwenden»
<https://www.zfg.uzh.ch/de/weiterbildung/Musikspiegel.html>

Conférence «Musik in der Pflege und Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen»

4 mars 2022 au centre pour soins de longue durée Reusspark
<https://www.reusspark.ch/pflege-und-betreuung/articles/fachtagung-172>

« Rôle central des interactions durant l'écoute commune de musique »

Nico Meier crée depuis de nombreuses années des compilations musicales pour chaque personne atteinte de démence dont il s'occupe. Il a adapté une méthode originaire des États-Unis.



Nico Meier est animateur socioculturel HES et spécialiste en géragogie musicale. Il dirige le service Incanto de Domicil Bern AG ainsi que le secteur Animation socioculturelle / Activation du centre de compétences en démence Domicil de Bethlehemacker.

Interview : **Andreas Sidler**

La musique a fait ses preuves comme instrument d'animation. Depuis cinq ans, vous innovez au centre de compétences en démence Domicil de Bethlehemacker à Berne, avec des compilations personnalisées de morceaux de musique. Qu'est-ce qui fait la différence ?

Une liste personnalisée ne se limite pas à de la musique qu'on trouve belle. Il s'agit de morceaux associés à des circonstances particulières, à des moments forts de l'existence, à des personnes ou des lieux ayant marqué notre passé. Ils éveillent des souvenirs et des sentiments chers à nos résidents souffrant de démence, qui retrouvent ainsi une partie de leur identité et se mettent à parler d'eux-mêmes. De tels chants ont un étonnant pouvoir de

susciter de la joie, de créer un effet de détente, d'atténuer les douleurs, etc.

Au départ, vous vous êtes basé sur un concept né aux États-Unis. Vous proposez entre-temps votre propre méthode, avec Incanto. Qu'est-ce qui a changé ?

Aux États-Unis, la musique personnalisée est surtout considérée comme un moyen de s'occuper et donc de décharger le personnel soignant. Or qu'advient-il, si un morceau suscite du chagrin ou de la colère ? Il faut quelqu'un qui aide le malade à gérer ses émotions fortes. C'est cet accompagnement qui distingue Incanto. Il y a toujours une personne qui partage l'expérience musicale ou qui en observe les effets. Les interactions lors de l'écoute commune de musique – récit, danse, mimiques – sont centrales pour nous. Si quelqu'un veut savourer tout seul la musique, nous respectons sa volonté. La personne qui l'accompagne reste toutefois dans les parages. Car il

est important d'observer les réactions. C'est même l'unique moyen de connaître la durée d'écoute et le moment de la journée opportuns, avec le contexte et le genre de musique à privilégier.

Et quel est le rôle des proches ?

Des interviews dirigées avec eux sont prévues au stade du choix des morceaux de musique. En outre, beaucoup de proches accompagnent les pensionnaires durant l'écoute de musique. C'est très précieux pour rendre les visites constructives.

Le service Incanto propose-t-il aussi des cours destinés aux proches ?

La formation et la certification s'adressent en premier lieu aux institutions. Nous apprenons à leur équipe de base à guider d'autres personnes – les proches comme les employés ou les bénévoles – dans l'écoute de la musique avec les résidents. Nous aidons en outre les institutions à adapter le modèle Incanto à leur propre situation. ■



Pour en savoir plus :

www.domicilbern.ch/incanto